

Obsah



Úvod

11

Jak pracovní sešit používat

17

Kapitola 1: Data

19

Kapitola 2: Objektivní cíle

45

Kapitola 3: Problémy

57

Kapitola 4: Abstinence a askeze

77

Kapitola 5: Mindfulness

133

Kapitola 6: Identifikace problému

143

Kapitola 7: Následné kroky

167

Kapitola 8: Experiment

175

Poděkování

182